



Gestione PRIMA S.S.D. a R.L.

DISPOSIZIONI SPECIFICHE DI PREVENZIONE AL COVID-19

E' fortemente consigliato l'utilizzo
della mascherina FFP2 in caso di
assembramento.

ORARIO D'APERTURA

Da Lunedì a Venerdì

7:30 - 22.30

Sabato

8:30 - 19:30

Domenica

9:00 - 13:00 / 15:30-19:30

seguici su



[happinessgroup.it](https://www.happinessgroup.it)

**Tutte le lezioni
sono su prenotazione
fino a diversa comunicazione**

Nuoto libero e guidato

Lunedì

7:30-8:45 (3 corsie)
8:45-11:15 (2 corsie)
11:15-12:30 (3 corsie)
12:30-13:30 (2 corsie)
13:30-16:30 (3 corsie)
16:30-17:30 (1 corsia)
19:10-20:00 (1 corsia)
21:00-22:00 (5 corsie)

Martedì

7:30-12:30 (5 corsie)
12:30-13:30 (4 corsie)
13:30-16:30 (2 corsie)
16:30-20:10 (1 corsia)
20:10-22:00 (3 corsie)

Mercoledì

7:30-8:45 (5 corsie)
8:30-13:30 (3 corsie)
13:30-16:30 (2 corsie)
16:30-19:30 (1 corsia)
19:30-22:00 (2 corsie)

Giovedì

7:30-8:45 (3 corsie)
8:45-11:15 (2 corsie)
11:15-13:30 (6 corsie)
13:30-16:30 (2 corsie)
16:30-17:30 (1 corsia)
19:10-20:30 (1 corsia)
20:30-22:00 (5 corsie)

Venerdì

7:30-8:45 (5 corsie)
8:45-11:15 (4 corsie)
11:15-12:30 (3 corsie)
12:30-13:30 (2 corsia)
13:30-16:30 (2 corsie)
16:30-20:45 (1 corsia)
20:45-22:00 (2 corsie)

Sabato

8:30-9:45 (2 corsie)
9:45-12:15 (2 corsie)
12:15-13:30 (4 corsie)
13:30-16:30 (3 corsie)

16:30-17:30 (2 corsie)
17:30-18:30 (2 corsie)

Domenica

9:00-12:30 (5 corsie)
15:30-19:00 (5 corsie)

**Gli orari potrebbero subire delle
variazioni**

Palestra in acqua

Lunedì 11:30-13:45
Martedì 7:30-12:45 e 21:00-22:00
Mercoledì 7:30-9:00 e 12:30-13:45
Giovedì 11:30-13:45
Venerdì 7:30-12:45 e 21:00-22:00
Sabato 11:00-13:45
Domenica 9:00-12:30

**Gli orari potrebbero subire delle
variazioni**

Lunedì

MATTINA

- 8:15 ACQUA ANTALGICA - PISCINA ●
- 9:30 MOBILITY - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA CIRCUIT - PISCINA ●
- 10:00 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 10:30 HYDRO BIKE - PISCINA ●

PRANZO

- 12:15 LIFE PUMP - SALA 1 ●
- 13:15 PILATES - SALA 1 ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

- 17:30 ABS&GLU - SALA 1 ●
- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:20 REGGAETON FITNESS® - SALA 1 ●
- 18:20 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 19:10 PILATES - SALA 1 ●
- 19:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

SERA

- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 20:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 21:15 BALLI CARAIBICI - SALA 1 ●

Martedì

MATTINA

- 9:00 GINNASTICA DOLCE - SALA 1 ●
- 10:00 METABOLIC TRAINING - SALA 1 ●

PRANZO

- 12:15 PILATES - SALA 1 ●
- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:00 HYDRO BIKE - PISCINA ●
- 13:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 14:00 ACQUA GYM - PISCINA ●

POMERIGGIO

- 16:00 PILATES - SALA 1 ●
- 18:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 18:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 18:30 FITBOXE - SALA 1 ●
- 19:00 HYDRO BIKE - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:30 TRX® - SALA 1 ●

SERA

- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

Mercoledì

MATTINA

- 9:30 TBW - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA WELLNESS - PISCINA ●
- 10:30 HYDRO BIKE - PISCINA ●

PRANZO

- 12:15 LIFE PUMP - SALA 1 ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:30 TRX® - SALA 1 ●
- 18:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 18:50 SUPER ACQUACIRC. - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:30 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●

**IN FORMA
E IN SALUTE
SEMPRE**



Giovedì

MATTINA

- 8:15 ACQUA ANTALGICA - PISCINA ●
- 9:30 MOBILITY - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 10:00 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 10:30 HYDRO BIKE - PISCINA ●

PRANZO

- 12:15 PILATES - SALA 1 ●
- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:15 PILATES - SALA 1 ●
- 13:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

POMERIGGIO

- 17:30 ABS&GLU - SALA 1 ●
- 18:15 FUNCTIONAL MOVE - BOX HG ●
- 18:20 FIT&FUN - SALA 1 ●
- 18:20 SUPER ACQUACIRC. - PISCINA ●
- 19:10 PILATES - SALA 1 ●
- 19:15 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●

SERA

- 20:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 20:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●

Venerdì

MATTINA

- 9:00 GINNASTICA DOLCE - SALA 1 ●
- 9:30 FIT&FUN - SALA 2 ●
- 10:00 METABOLIC TRAINING - SALA 1 ●

PRANZO

- 12:45 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 13:00 HYDRO BIKE - PISCINA ●
- 13:15 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 14:00 ACQUA GYM - PISCINA ●

POMERIGGIO

- 16:00 PILATES - SALA 1 ●
- 17:30 TRX® - SALA 1 ●
- 18:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 18:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 18:30 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 19:00 HYDRO BIKE - PISCINA ●
- 19:15 CROSS TRAINING - BOX HG ●
- 19:20 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 19:40 FITBOXE - SALA 1 ●

Sabato

MATTINA

- 9:30 PILATES - SALA 1 ●
- 9:30 ACQUA GYM - PISCINA ●
- 10:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 10:30 CROSS TRAINING - BOX HG ●

PRANZO

- 14:00 INDOOR CYCLING - SALA 1 ●
- 15:30 WALKING PROGRAM® - SALA 2 ●
- 15:30 CROSS TRAINING - BOX HG ●

LEGENDA PROGRAMMI

- FULL comprende ● ● ● ●
- HAPPY comprende ● ● ● ●
- ALLENAMENTI MIX comprende ● ● ● ●
- OPEN comprende ● ● ●
- FITNESS comprende ●
- ACQUA comprende ●
- CORSI EXTRA ●